

# メガロス本八幡 特別スタジオスケジュール

## 10月14日（月・祝）

	スタジオA	スタジオB	
9:00			■マシンジム内ショートレッスン 祝日の為、終日休講となります。
9:30			
10:00		■整理券・55名	■有料イベントレッスン 受付方法は裏面をご確認ください。
10:30	nani Aloha 60 10:00-11:00 Emi	トラディショナルヨーガ 60 10:00-11:00 山田雅子	
11:00			■Group Blast 60 ■ ■Group Fight 60 ■ ■Group Centergy 60 ■ MOSSAナショナルトレーナーである 秋元優也が、本八幡店MOSSA キャストとジョイントします！！ ナショナルトレーナーとキャストが伝える MOSSAの魅力を、この機会にぜひ 体感してください！
11:30	メガダンス 60 11:15-12:15 mii	エンジョイエアロ 40 11:20-12:00 桜井志奈	
12:00		■整理券・40名	
12:30		バーニングステップ 50 12:20-13:10 桜井志奈	
13:00	太極拳 60 12:30-13:30 Tommy.		
13:30		■有料イベント・定員40名	
14:00		【1,100円（税込）】 Group Blast 60 13:30-14:30 秋元優也 後藤浩友樹・今野はる菜	■オリジナルエアロ 75 ■ 高木愛澄インストラクターによるたっぷり 75分間のエアロイベント☆☆ このクラスはエアロ中上級者向けです。 いつものレッスンの成果を試す機会に 是非チャレンジしてください！！
14:30	やさしいフリースタイル 30 ～ハウスダンス～ 14:00 -14:30 万里		
15:00	フリースタイル STAGE ～ハウスダンス～ 60 14:40-15:40 万里	■無料イベント・定員なし	■無料イベントレッスン
15:30		DanSing 60 14:50-15:50 高木愛澄・黒田珠代	
16:00	■有料イベント・定員40名	■有料イベント・定員45名	■DanSing 60 ■ DanSingマスタートレーナーである 高木愛澄インストラクターが本八幡店 にてレッスンを行います！！ 振付師でもある黒田インストラクターと の豪華ジョイントレッスン★★ 歌って踊って演じる新感覚エクササイズ をこの機会にぜひ体感ください！
16:30	【880円（税込）】 オリジナルエアロ 75 16:10-17:25 高木愛澄	【1,100円（税込）】 Group Fight 60 16:10-17:10 秋元優也・山本直輝	
17:00			
17:30		■有料イベント・定員50名	
18:00		【1,100円（税込）】 Group Centergy 60 17:40-18:40 秋元優也・山本直輝	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	24時間会員様以外の会員様のマシンジムご利用時間は19：50まで 最終退館時間は20：00となります		
	■初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。		